

**Respirar es una función vital y automática que nuestro organismo realiza unas 21,000 veces a lo largo del día. Hay muchas formas de respirar, conocerlas y practicarlas nos ayudará a relajarnos.**

### **Las virtudes del aire**

Cuando respiramos no sólo oxigenamos la sangre, logrando así el correcto funcionamiento cerebral. Respirar bien nos permite:

- Tonificar y revitalizar todo el organismo.
- Relajar el cuerpo y la mente.
- Establecer parámetros de control sobre estados de ansiedad.
- Mejorar cuantitativamente las capacidades de estudio.
- Facilitar la creación de pensamientos armónicos y positivos.
- Lograr el aumento de la creatividad y de la imaginación.
- La superación de dolencias y enfermedades de los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo y nervioso.

### **Teóricamente todos sabemos respirar**

De hecho, al tratarse de un proceso automatizado que iniciamos al nacer, no le prestamos demasiada importancia. Sin embargo de una buena respiración o, mejor dicho, del correcto ritmo respiratorio depende buena parte de nuestra salud tanto física como psíquica.

Una correcta respiración puede convertirse en la mejor de las medicinas. Veamos, por ejemplo, que favorece la circulación y oxigenación de la sangre, pero también nos ayuda a mejorar las funciones digestivas. Respirar bien implica recargar de energía todos los centros nerviosos, significa también poder conseguir una buena elasticidad de los músculos con el consiguiente beneficio de salud.

Yendo un poco más lejos, vemos que la respiración correcta, pausada y armónica, esto es, controlada, nos ayudará a dominar los estados emocionales adversos o negativos, facilitándonos en definitiva un correcto equilibrio tanto físico como mental, e incluso, espiritual.

### **Saber respirar**

Si bien en determinadas metodologías de respiración se aconseja inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lo más recomendable para alcanzar un estado óptimo de relajación, salvo que tengamos algún problema en nuestro órgano olfativo, es practicar respiración nasal. Cuando respiramos por la nariz, estamos filtrando el aire de cualquier impureza incluso de microbios, al tiempo que llega a los pulmones más caliente que cuando respiramos por la boca.

Un correcto mantenimiento de la forma de respirar siempre pasará por acompañar la acción con un poco de imaginación. Debemos ver y sentir el aire, para ello nos

concentraremos en los orificios de la nariz.

Un segundo punto, ya más avanzado, será imaginar que dicha corriente de aire pasa a nuestro interior y llega a los pulmones. Podemos imaginar cómo éstos se ensanchan al recibir el aire y cómo después lo dejan salir hasta llegar de nuevo a la nariz.

### **Respiración de los cuatro tiempos**

Conocida bajo el nombre de Pranayama, es una de las metodologías de respiración más equilibradas. Resulta ideal para la relajación tanto física como psíquica. Para llevar a cabo este sistema de respiración, cada persona debe marcar los segundos que empleará en cada uno de los tiempos dado que no todos tenemos la misma capacidad pulmonar.

El ritmo que nos marca este sistema de respiración es: 1-4-2-4. Dicho de otro modo, si los tiempos fueran segundos, inspiraríamos durante 1 y retendríamos el aire durante 4 segundos. Lo expulsaríamos en 2 segundos y permaneceríamos sin tomar aire otros cuatro. Tomando esta base de trabajo podemos efectuar las modificaciones de tiempo que consideremos necesarias teniendo en cuenta nuestra capacidad pulmonar.

Paso a paso:

1. Cerraremos los ojos y nos concentraremos en toda la cabeza, centrando la atención en las fosas nasales.
2. Tomaremos aire (fase Puraka) con suavidad, sintiendo el cambio de temperatura en las fosas nasales.
3. Retendremos (fase Kunbhaka), siendo conscientes que el aire es energía que nos da paz y serenidad.
4. Espiraremos (fase Rechaka). Podemos desarrollar esta fase de forma pasiva, esto es, dejando que el aire salga libremente, o empujándolo. Al sacar el aire, debemos ser conscientes de que con él eliminamos tensión.
5. Permaneceremos sin respirar (fase Kumbhaka Eterno). Esta fase es muy importante ya que es cuando debemos concentrarnos con mucha fuerza en lo que estamos haciendo o deseamos lograr. Por ejemplo, aprovecharemos el tiempo que estamos sin respirar para pensar “me estoy relajando”.

Este tipo de respiración está especialmente indicado como sistema de entrenamiento. Deberíamos destinar cada día al menos cinco minutos a respirar de esta forma. Es muy aconsejable cuando estamos en una reunión tensa o antes de ir a dormir. Por supuesto, emplearemos esta respiración en la meditación cuando practiquemos sesiones de yoga.

### **Las cuatro fases de la respiración**

El ciclo respiratorio está marcado por cuatro tiempos o fases. Trabajarlas nos ayudará a relajarnos y a dominar nuestros propios ritmos tanto físicos como emocionales.

Salvo que se trate de poner en práctica un método concreto de respiración, siempre debemos:

- Inhalar el aire suave y lentamente para que nuestros pulmones se hinchen poco a poco.
- Retenerlo sin presión una vez ya está dentro, es el segundo paso. Debemos contenerlo siendo conscientes de que está en nuestro interior.
- Expulsarlo suavemente y, salvo que se nos indique lo contrario, empleando el mismo tiempo que hemos invertido para obtenerlo.
- Contener sin respirar es uno de los puntos básicos que muchas personas olvidan, especialmente en momentos de tensión. A no ser que estemos practicando la respiración circular, debemos estar sin aire el mismo tiempo que hemos invertido para tenerlo en el interior.

### **La respiración circular**

Cuando estamos en tensión, cuando notamos que estamos perdiendo la seguridad o nos sentimos atacados, llega el momento de emplear la respiración circular. Esta técnica estriba, esencialmente, en no retener el aire una vez ya está dentro ni tampoco en pasar ni un momento sin él. En esta metodología, anulamos las fases de retención y contención para que el organismo reciba continuamente la energía del aire. De hecho, es lo que hacemos cuando nos sentimos atacados o bajo una gran presión. En dichas situaciones y también en las que sentimos ansiedad, el aire entra y sale del cuerpo, pero al hacerlo de forma descompensada y nerviosa podemos hiperventilarnos, con el consiguiente riesgo para la salud. La metodología de respiración circular nos permite imaginar un círculo de aire que entra y sale de nuestro cuerpo y en perpetuo movimiento, regenerándonos con su acción.

Paso a paso:

1. Haremos un esfuerzo por concentrarnos en la respiración sintiendo el ritmo que le estamos imprimiendo.
2. Reduciremos poco a poco la velocidad con que estamos cogiendo el aire y nos dispondremos a tomarlo con la mayor suavidad que nos sea posible.
3. Una vez el aire ya está en el interior, sin dejar ni un segundo de retención permitiremos que salga hasta vaciarlo por completo.
4. Cuando percibamos que el aire está fuera, volveremos, sin esperar, a tomarlo de nuevo.

Debemos realizar este ejercicio con la mayor lentitud posible estando muy pendientes de no incrementar la velocidad de inhalación o expulsión del aire. Para relajarnos correctamente debemos procurar que el aire entre y salga cada vez con mayor lentitud.

Podemos emplear este tipo de respiración siempre que estemos en tensión, cuando necesitemos concentrarnos o en aquellos momentos que percibamos hostilidad en el ambiente que nos rodea.

## **Las respiraciones profundas**

Son relajantes siempre que las efectuemos tomando el aire muy lentamente por la nariz hasta sentirnos totalmente llenos para después expeler el aire dejándolo salir, sin presión.

Deberíamos respirar profundamente dos o tres veces seguidas al menos una vez cada dos horas.

## **Las veinte respiraciones conectadas**

Este sistema de respiración es perfecto para todas aquellas situaciones que nos producen tensión, especialmente cuando estamos muy nerviosos, tenemos estrés o ansiedad. Se trata de una técnica que fue desarrollada por el médico y terapeuta de California Leonard Orr. Es una práctica que debe realizarse en un tiempo total de 30 segundos.

1. Nos sentaremos cómodamente o si estamos en pie, apoyaremos la espalda en una pared. Efectuaremos dos respiraciones profundas previas al ejercicio.
2. Realizaremos cuatro respiraciones cortas pero intensas, de forma que el aire entre y salga lo más rápido posible.
3. Efectuaremos una respiración larga, tomando aire profundamente y dejándolo salir también con suavidad.
4. Repetiremos el ciclo anterior cuatro veces sin detenernos.

Al acabar el ciclo respiratorio, permaneceremos un minuto en total quietud sintiendo el cuerpo. Si hemos notado mareo, esperaremos un par de minutos más antes de movernos. En el caso de ser fumadores debemos esperar al menos cinco minutos antes de prender un cigarrillo ya que nuestro cuerpo está muy oxigenado y la nicotina podría ser perjudicial.